

# 野菜で健康 おいしく食べて みんなが笑顔

Happyこまちゃん食育プラン（八潮市食育推進計画）のスローガン



## おすすめメニューの紹介 第15号

Happyこまちゃん®

### 秋の小松菜ごはん

〔材料 3～4人分〕 エネルギー331Kcal たんぱく質 10.4g 塩分 0.7g

米…2合 塩…小さじ1/3 しょうゆ…大さじ1 酒…大さじ1 小松菜…20g  
鶏胸肉…100g にんじん…1/5本 しめじ…50g ごぼう…10cm

〔作り方〕

- ① 鶏胸肉は、こま切れ、にんじんは、せん切り、しめじは小房に分け、ごぼうはせん切りしておきます。
- ② 小松菜は、ゆでて固く絞り、2cm程度に切っておきます。
- ③ 炊飯器に、洗った米と調味料を入れ普通炊きの線まで水を入れ、①を入れて炊きます。
- ④ ③が炊き上がったら、②を入れさっくりと混ぜて盛り付けます。

小松菜100gでカルシウムが170mgもあります。骨粗しょう症予防には小松菜ですね。

### 菊花あえ

〔材料 2人分〕 エネルギー 52Kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0.7g

小松菜…160g 食用黄菊…2輪分 砂糖…大さじ2 酢…大さじ2 塩…小さじ1/4

〔作り方〕

- ① 小松菜は、ゆでて絞り2～3cmに切っておきます。食用黄菊は、花びらを取り、さっとゆでて絞ります。
- ② 砂糖、酢、塩を混ぜ合わせます。
- ③ ボウルに①と②を入れ混ぜ合わせます。小鉢に盛りつけます。

第2次八潮市健康づくり行動計画

# 健康寿命を延ばそう



健康を維持するために、肉や魚と一緒に野菜をたくさん食べましょう

H26. 秋号

保健センター

## 小松菜入り簡単しゅうまい

[材料 2人分] エネルギー 233Kcal たんぱく質 11.8g 塩分 1.5g

豚ひき肉…100g 生しいたけ…1枚 玉ねぎ…1/4個 ほうれん草…2株  
A (塩…1/3 こしょう…少々 片栗粉…大さじ3 酒…大さじ1 しょうゆ…小さじ1  
砂糖…小さじ1/3) しゅうまいの皮…12枚 しょうゆ、酢、辛子…お好みでどうぞ

[作り方]

- ① 小松菜はゆでて絞り、細かく切っておきます。生しいたけと玉ねぎはみじん切りにします。
- ② しゅうまいの皮は5mm幅に細長く切ります。
- ③ ボウルに①と豚ひき肉、Aをすべて入れてよく混ぜた後、10等分に丸めます。
- ④ ③のうえに②をかぶせるようにのせて、オーブンシートを敷いた蒸し器に並べ、強火で15分ほど蒸します。充分、火が通ったら、皿に盛り付けます。

## 柿ごま味噌なます

[材料 2人分] エネルギー 160Kcal たんぱく質 4.3g 塩分 2.0g

柿…大1個 大根…50g きゅうり…50g 塩…小さじ1/3 A (すりごま…大さじ3  
白味噌…小さじ2 酢…小さじ2 だし汁…小さじ2 薄口しょうゆ…小さじ1/2)

[作り方]

- ① 柿は、皮と種を取って短冊切り、大根、きゅうりも大きさをあわせて短冊切りにします。
- ② ①の材料に塩を振って少しおきます。
- ③ Aを混ぜ、②を入れて混ぜて盛り付けます。

柿のビタミンCはいちごより多くて中位のを1個食べると、1日の所要量を満たします。

## さつまいも餅

[材料 2人分] エネルギー 216Kcal たんぱく質 4.6g 塩分 1.0g

さつまいも…120g 切り餅…80g きな粉…大さじ2 砂糖…大さじ1/2～1  
塩…少々

- ① さつまいもは、皮を剥き、輪切りにします。
- ② ①と切り餅をそれぞれ、蒸し器で10分程蒸します。
- ③ ボウルに②を入れて、砂糖、塩を入れながらすりこ木棒でつぶすように、よく混ぜます。
- ④ ③を1口大に丸めて、きな粉にまぶします。おやつにどうぞ。

さつまいもにはビタミンCがいっぱいです。かぜ予防やお肌のために、高血圧予防にもなります。